

給食ししぴ

ご家庭でも給食メニューを作ってみませんか。

給食によく登場する献立のレシピをご紹介します。

「ひじきごはん」

給食では、「ひじきごはんの具」を各自でごはんに入れて食べます。

細切り凍り豆腐は、ひじきごはんの具やツナそばろ、親子丼などごはんの具に馴染みやすく便利です。(スーパーなどで購入できます。)

材料 (4人分)

油揚げ	20g
細切り凍り豆腐	12g
にんじん	中 1/4本(50g)
ひじき(乾)	8g
白すりごま	8g
炒め油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1/3
だし汁	40cc~

作り方

- ① だしをとる。
- ② ひじきをもどし、水をきる。
- ③ 油揚げを油抜きし、せん切りにする。
- ④ にんじんをせん切りにする。
- ⑤ 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- ⑥ 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、汁が少し残る程度まで煮含める。
- ⑦ ごまを入れる。
- ⑧ ごはんのにのせて完成。

【給食献立】

- ・ひじきごはん
- ・牛乳
- ・メヒカリフライ
- ・みそ汁



給食では削り節でとっただしを使っています。煮詰まると焦げそうになるようなら、だしを追加しましょう。

「キャベツサラダ」

味がついていないように見えますが、食べてみると爽やかな甘酢が香るサラダです。

白こしょうではなく香りのよい黒こしょうを使うことで、味のアクセントになっています。

材料 (4人分)

キャベツ	葉4枚(200g)
◆さとう	小さじ1弱
◆酢	小さじ1
◆塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々

作り方

- ① 酢・さとう・塩を合わせて温めて甘酢を作る。冷ます。
- ② キャベツをさっとゆでる。ザルにあげて水をきる。
- ③ 水をきったキャベツを甘酢・黒こしょうであえる。

【給食献立】

- ・はいがパン
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・キャベツサラダ
- ・ミックスフルーツ



春キャベツは、やわらかくて甘みがあります。シンプルな甘酢は、キャベツのおいしさが引き立つので、おすすめです。